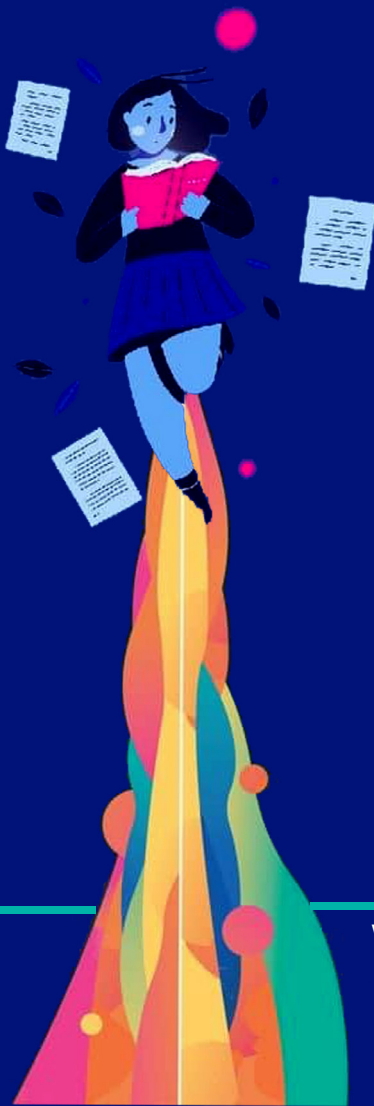


چطوری به سرعت جت درس بخونیم؟

۷ تکنیک کاربردی برای افزایش سرعت مطالعه



پارسا

دیپارتمان مشاوره تحصیلی پارسا

WWW.Alimirsadeghi.com

چطوری به سرعت جت درس بخونیم؟

سال ۹۱ بود که من دبیرستانی بودم و رفته بودم نمایشگاه کتاب و مثل اکثر شماها مطالعه کردن رو زیاد دوست نداشتم و درگیر کتاب نبودم. ولی خب کتاب خریدن و وقت گذروندن تو نمایشگاه کتاب رو دوست داشتم. توی یه غرفه دیدم یکسری آدم ها یه کتاب رو گذاشتن جلوشون و دارن تند تند می خونند، اولش فکر کردم اصلا مگه میشه اینجوری تند تند چیزی فهمید یا نکه اینا نابینا باشن؟ ولی دیدم که اسم غرفه، غرفه تند خوانی هست. خیلی برام جالب بود قضیه و از اونجا که خیلی وقت ها تنبلی و وقت گیر بودن درس هام باعث می شد درس نخونم، تو دوره تند خوانی اون ها ثبت نام کردم تا به امید خدا بتونم سریع تر مطالعه کنم و از شر درس هام زودتر راحت بشم.

جلسه اول برای من یه داستان جالب تعریف کردند از جنگ جهانی دوم که خلبان های آمریکایی اشتباهی توی آسمون به جای هواپیمای دشمن، هواپیماهای خودی رو می زدند و ارتش آمریکا چندتا روانشناس استخدام می کنه تا این مشکل رو حل کنند. روانشناس ها شروع می کنند با تمرینات ساده کمک می کنند به خلبان ها تا قدرت تمرکز بیشتری داشته باشند و جالبه که خیلی سریع هم می تونند این مشکل رو حل کنند و همین باعث میشه نیروی هوایی آمریکا توی جنگ جهانی دوم برتری داشته باشه.

حالا این چیزایی که گفتم چه ربطی به تند خوانی و افزایش سرعت مطالعه داره؟ همون خلبان ها بعد از جنگ به دوره های تحصیلی ارتش رفتند و اساتید این دوره ها متوجه شدند این خلبان ها به طرز عجیبی سرعت مطالعه بالایی دارند و متوجه شدند همون تمرین های ساده زمان جنگ باعث شده سرعت مطالعاتی این خلبان ها بالا بره. حالا چجوری؟ قبلش یگیم اصلا تند خوانی چه فایده ای داره؟

مزایا و فواید یادگیری تند خوانی

اگر یادگیری مهارت تند خوانی را جدی گرفته باشیم، فرصت به مراتب بیشتری برای مطالعه داریم. تند خوانی با کاهش زمان مطالعه، به ما کمک می‌کند تا از زمانی که در اختیار داریم بهترین استفاده رو ببریم. وقتی این اتفاق بیوفته، با یک تیر دو نشان زدیم. یعنی هم با افزایش اطلاعات خودمون، تو درس خوندنمون از بقیه جلو میزنیم، و هم با تند خوانی، موضوعات و مطالب بیشتری را در طول کمترین زمان که در اختیار داشتیم مطالعه کردیم..

همین حالا تمام لحظات شب بیداری و درس خوندن در شب را برای امتحان به یاد بیارید. فشار و استرسی که روی خود حس می‌کردین. عقربه‌های زمان و ساعتی که هر لحظه در حال گذر بودن.. سرعت پایین مطالعه و همچنین عملکرد بد در امتحان‌های مختلف برای من یکی که خیلی رو مخ بود.

خیلی وقت ها فکر میکردم خنغم که نمیتونم درس ها رو سریع تریاد بگیرم بعد ها متوجه این شدم که آدمهایی که تند خوانی بلدن حس کاملا متفاوتی ز من داشتن و فکر میکردن باهوشن. این یعنی یه جورایی تند خوانی روی اعتماد به نفس آدمها هم تاثیر میزاره. تند خوانی نه تنها در زمینه تحصیلی، بلکه میشه گفت که تقریبا در تمام بخش های زندگی به حداقل به من یکی کمک زیادی کرد. اعتماد به نفس بالا تری که بعد ا یاد گرفتن تند خوانی پیدا کردم باعث شد قدر فرصت ها و شرایطی که برایم پیش میامد رو بیشتر بدونم..

تندخوانی به جز افزایش اعتماد به نفس، باعث ایجاد عادت مطالعه هم در من بود. خلاصه از تاثیری که این دوره و آموزش تند خوانی رو من گذاشت هرچی بگم کم گفتم.

سرعت مطالعه شما چقدره؟

فکر میکنید وقتی که یه نفر میخواد بره باشگاه یا رژیم بگیره تا وزن خودش رو بیاره پایین اولین کاری که باید انجام بده چی هست؟ آفرین اول باید خودش رو وزن کنه و ببینه در حال حاضر چند کیلو هست و حالا باید چقدر وزن کم کنه تا به وزن دلخواهش برسه؟ تمرین اول تند خوانی خیلی ساده ست.

یه کتاب روان رو بردارید مثلا یه رمان. قبل از مطالعه تعداد کلمات ۳ خط از کتابی که انتخاب کردید رو بشمارید و تقسیم بر ۳ کنید تا متوجه بشید تو هر خط چند کلمه به صورت میانگین وجود داره حالا شروع کنید به مطالعه و ببینید تو ۳ دقیقه زمان چند خط تونستید بخونید بایه ضرب ساده تعداد کلماتی که خوندید رو ثبت کنید.

بعد ببینید از این سه دقیقه، دقیقا چندتا نکته یادتون هست.
این کار به خاطر اینه که ما سرعت مطالعه اولیه مون یا وزن اولیه خودمون رو داشته باشیم و سعی کنیم کم کم اون رو با تمرین های بعدی افزایش بدیم.....

۱ درس ها را دوره کنید

۲ کتاب را مال خود کنید

۳ خط ببری کنید

۴ چشمتان مثل عقاب باشد

۵ هدف گذاری برای مطالعه

۶ افزایش سرعت مطالعه

۷ خلاصه نویسی و نت برداری



کتاب رو مال خودتون کنید

اولا روی کتاب تسلط داشته باشید با پشت میز نشستن (اونم نه این که روی صندلی دارز بکشید) صاف کردن صفحات کتاب و استفاده از چراغ مطالعه تا بتونید اشراف بیشتری روی کتاب داشته باشید. دوم اینکه قبل از مطالعه اصلی یه نگاهی به کلیت کتاب بندازید، تیترها، پاورقی ها، شکل ها و جدول ها رویه نگاهی کنید تا ببینید کلیت چیزی که دارید در مورد چه چیزی هست.

به این کار اصطلاحاً پیش خوانی (prereview) می‌گویند. همچنین انجام این تمرین باعث میشه ذهن شما بدون که دقیقاً باید چه چیزی رو متوجه بشه. چون بزرگترین دشمن ذهن در هنگام مطالعه ابهامه. تازه می‌تونید بعد از پیش مطالعه کلی صفحاتی که می‌خواید بخونید، با سوال پرسیدن از خودتون ذهنتون رو نسبت به مطالعه هدفمندتر کنید. این دوتا کار به شدت باعث [افزایش تمرکز](#) و همچنین افزایش سرعت مطالعه شما میشه. این کار مثل این میمونه که قبل از ملاقات با یک نفر یکسری اطلاعات راجب اون داشته باشید. اینجوری یک تصویری ذهنی از اون طرف تو ذهنتون هست و میتونید وقتی دیدنش راحت تر باهاش ارتباط بگیرید.

خطبری کنید

قبل از اینکه ما چیزی رو بفهمیم اون مسئله باید از طریق حواس پنجگانه ما به مغزمون برسه. مسئله اینجاست که اکثر ما با حواس بینایی و شنوایی مطالعه می‌کنیم. ولی اگه بتونیم یه حس دیگه، یعنی لامسه رو درگیر مطالعه کنیم. که این کار با خط بری کردن (دنبال کردن خطوط با انگشت) انجام میگیره. احتمال این که حواسمون پرت چیز دیگه ای بشه کمتره و همچنین باعث میشه با چشممون برنگردیم به عقب و یا خطی که هستیم رو گم کنیم. انجام مداوم این تمرین باعث افزایش سرعت مطالعه دانش آموزان میشه.

خط بری باید با انگشت اشاره باشه و سعی ما هم باید بر این باشه چشممون با انگشتمون هماهنگ باشه.

ریز تکنیک ۱

سعی کنید خط بری کردن رو با انگشت اشاره خودتون انجام بدین و نه با خودکار یا مدادی که در دست دارین.

ریز تکنیک ۲

کلمه خوانی نکنید. به جای این کار سعی کنید به صورت عبارت به عبارت (جمله خوانی) پیش برید. جمله خوانی به معنای خوندن کلمات بصورت دسته ایی هست. برای نمونه جمله ”ما برای آموزش به این دنیا پا گذاشته ایم و این جهان، آموزگار ماست“ رو ببینید. یک شخص کندخوان جملات و عبارات رو بصورت لغت لغت میخونه و این کار باعث می شه سرعت مطالعه پایین بیاد. اما فردی که تندخوانی رو آموزش دیده، این جمله را بصورت جمله به جمله می خونه. یعنی به این صورت: ما برای آموزش به این دنیا پا گذاشته ایم و این جهان آموزگار ماست

چشمتون مثل عقاب باشه

گفتم که باید چشممون با دستمون زمان خط بری هماهنگ باشه. اما چجوری؟ کتابی رو که در دست دارید برعکس کنید و شروع کنید به خط بری کردن. برعکس کردن کتاب فقط و فقط به خاطر اینه که شما وسوسه خوندن کلمات رو نداشته باشید. شما با این تمرین فقط قراره که کلمات رو با چشمتون دنبال کنید و خط بری کنید

هرچقدر که توی یک دقیقه خوندید رو ثبت کنید و دفعه بعدی سعی کنید همون مقدار رو در ۵۵ ثانیه بخونید و همین جوری سعی کنید دوباره و دوباره این تمرین تند خوانی رو انجام بدید. این کار به شدت چشم شما رو قوی می‌کنه. این تمرین رو به مدت ۱۰ دقیقه و برای یک هفته انجام بدید.

تمرین بعدی این هست که باید یک ستاره‌ی شش پر بزرگ روی کاغذ A3 بکشید و بر روی دیوار اتاقتان بچسبانید.

بر روی تمامی زوایای این ستاره شماره بزنید و هر روز با چشمان خود چند بار از روی اضلاع حرکت کنید و کل شماره‌ها را ببینید.

این تمرین را در روز چند بار تکرار کنید تا حوزه‌ی دید شما بیشتر بشه. تمرین آخر هم اینه که یک کاغذ سفید در اندازه A3 یا A4 انتخاب کنید و در وسط اون یک دایره کوچیک بکشید. در اطراف دایره باید لغاتی را بصورت پراکنده بنویسید.

حال سعی کنید در صورتی که به دایره خیره شدید کلماتی که نوشتید رو بخونید. فقط با چشمتون به دایره نگاه کنید و سعی کنید مردمک چشم خودتون رو حرکت ندید.

هدف مطالعاتی خودتون رو مشخص کنید

برنامه ریزی کردن و اینکه بدونیم قراره کجا برسیم، می تونه به شدت باعث افزایش سرعت مطالعه ما بشه. اما حتی اگه برنامه ریزی خاصی ندارید، قبل از هر بخش مطالعاتی بنویسید که قراره چند صفحه مطالعه کنید و سعی کنید تمام تلاشتون رو بکنید تا به اون هدف تعیین شده در زمان مشخص برسید.

سرعت مطالعه خودت رو افزایش بده

یه تمرین خوب دیگه این هست که هر دفعه که خواستید هدف گذاری کنید، سعی کنید یک صفحه بیشتر از اون چیزی که دفعه قبل مطالعه داشتید بخونید و کم با این کار سرعت مطالعه خودتون رو افزایش بدید. می تونید یه برگه برای خودتون داشته باشید و رکوردی که هر دفعه می زنید رو یادداشت کنید.

نت برداری و خلاصه نویسی یادت نره

نت برداری و خلاصه نویسی یکی از مهم ترین کارهاییه که باید هنگام مطالعه انجام بدید. اگه در مورد مطلبی که دارید مطالعه می کنید، نت بردارید، یعنی می خونید و فراموشش می کنید. شاید براتون جالب باشه که براساس [منحنی یادگیری](#) ایننگهاوس اگه یک مطلب رو بخونید و تکرار نکنید و نت بردارید،

بعد از ۲۰ دقیقه ۵۰ درصد مطلب رو از دست دادید و بعد از ۱ ساعت ۸۰ درصد مطالب رو و بعد از ۳ روز ۹۰ درصد مطالبی که مطالعه کردید رو فراموشش می کنید. نت برداری که می کنید رو سعی کنید با تک لغت ها و کلمه های کلیدی انجام بدید که به این کلمات میگیم ذهن آویز که با خواندن دوباره ذهن آویزها می تونید اون مطالبی که خوندید رو دوباره به یاد بیارید.

خلاصه نویسی هم مانند یادداشت برداری یکی از روش های کارآمد مطالعه است که می تونه در به خاطر سپردن مطالب، یادگیری و تمرکز بهتر به ما کمک کنه..

www.Alimirsadeghi.com

دوره کردن از مطالعه مهم تره

روانشناس ها میگن که اگه ۲۰ درصد وقتتون رو بذارید برای مطالعه دروس و ۸۰ درصد رو بذارید برای یاد آوری مطالب، بازدهیش دو برابر زمانی هست که ۲۰ درصد وقتمون رو بذاریم برای یاد آوری. بنابراین یکی از کارهایی که می تونه باعث صرفه جویی در وقت شما بشه و سرعت مطالعه شما رو افزایش بده، دوره کردن دروس هست.

در نهایت لازمه بگم از اونجایی که هنوزم تنبلم برای مطالعه دروس، اگه تند خوانی رو یاد نمی گرفتیم و سرعت مطالعاتی ام بالا نمی رفت، احتمالا تا الان ۵ جلد کتاب هم نخونده بودم و از اون مهم تر همه امتحانات مدرسه رومی افتادم. تند خوانی چیزی بود که زندگی من رو عوض کرد و امیدوارم به شما هم کمک کنه. فقط شرطش اینه که تمرینات تند خوانی که گفتم رو انجام بدید تا باعث افزایش سرعت مطالعه شما بشه. خوشحال میشم اگه تو هم از تند خوانی نتیجه خوبی تو درسات گرفتی و بهت کمک کرده با ما اونو به اشتراک بذاری اش.

ریز تکنیک های خلاصه نویسی

ریز تکنیک ۱

در خلاصه نویسی ابتدا باید کلیات را مورد توجه قرار دهیم و سپس به جزئیات توجه کنیم درست مثل این که می خواهیم یک درخت رسم کنیم، اول تنه را رسم می کنیم و سپس شاخه ها و برگ های اون رو می کشیم.

ریز تکنیک ۲

از جمله هایی که کلی ترین و اصلی ترین اطلاعات را دارند یادداشت برداری میکنم و به جملاتی که اطلاعات خاصی ندارند و بی اهمیت هستن توجه نمیکنیم. توجه اصلی خودتون رو بره جملات اصلی، عنوان بخش ها، خلاصه های پایانی و مقدمه ها بزارید.

ریز تکنیک ۳

دسته بندی اطلاعات و رسم جدول و نمودار می تونه کمک بسیار زیادی در خلاصه نویسی به ما کنه. این کار باعث ایجاد ساختار ذهنی برای مطالب در ما می شود. این ساختار ذهنی به ما کمک می کند تا مطالب را بهتر به یاد بیاریم .

ریز تکنیک ۴

قبل از خلاصه برداری بهتره در هنگام مطالعه مطالب، زیر نکات اصلی و با اهمیت خط بکشیم و پس از اتمام مطالعه و یادگیری با کمک علامت هایی که گذاشتیم شروع به خلاصه نویسی کنیم. خلاصه بردای همزمان با یادگیری تمرکز و سرعت ما رو کاهش میده و باعث نتیجه گیری ضعیف در هر دو کار برای ما می شه.

ریز تکنیک ۵

خلاصه نویسی های خود را اصلاح کنید. با مرور مرتب و به مرور زمان ممکن است متوجه شویم که در بعضی خلاصه برداری های خود مطالبی وجود دارد که بی اهمیت است یا اهمیت اولیه را ندارد. پس این مطالب را از نوشته های خودمان حذف می کنیم. این کار به ما در داشتن یک جزوه خلاصه نویسی شده خوب برای کنکور بسیار کمک می کند. بهتر است که خلاصه نویسی هایتان مرتب باشد و ترجیحا در یک دفتر یا سررسید نوشته بشن تا به مرور که حجم اونها زیاد میشن ترتیب اونها بهم نخوره. می تونید بالای برگه های خود تاریخ هم بزنید تا مرتب نگه داشتن اونها راحت تر بشه.

در آخر باید بگم تمام چیزهایی که در بالا گفتم یک خلاصه از دنیای تند خوانی بود. امیدوارم با انجام دادن تمرینهایی که گفتم سرعت خودتون رو بالا ببرید. یادتون باشه خوندن این کتاب بدون اینکه تمرینهایی که گفتم رو انجام بدین هیچ تاثیری نداره. ولی مطمئن باشید اگه همه تمرین هایی که بهتون گفتم رو انجام بدید سرعت مطالعاتی شما تا ۴ برابر بیشتر میشه.

به من که کلی کمک کرد امیدوارم برای شما هم همینطور باشه.

www.Alimirsadeghi.com

میدونی!!
راز موفقیت دانش آموزانی که تو
مشاوره تحصیلی بارسا شرکت میکنن چیه؟؟

فقط کافیه کلیک کنی



وبسایتمون



اینستاگرامون

کتاب های ویژه بارسا

برای اطلاعات بیشتر از هرکتاب روی آن کلیک کنید

کتاب سیزده



پکیج تحصیلی



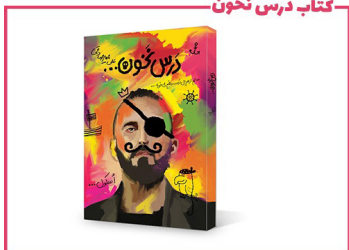
کتاب چرا نی داری بچه ات درس بخونه!؟



کتاب دوربین مداربسته



کتاب درس نخون



کتاب نقطه، سرخط



جهت مشاوره خصوصی

عدد ۶ رابه سامانه ۳۰۰۰۹۰۹۰۳ ارسال کنید